

ホットヨガスタジオ [サプル] 川越店

毎週 月曜 休館日 tel.049-265-3931

May 5
2024

2024.5月分 予約開始日時 4/30(火)22:30

火		水		木		金		土		日	
10:00											10:00
30											30
10:30~11:30				10:00~11:00		10:00~11:00		10:20~11:20		10:00~11:00	10:00
骨盤調整ヨガ				ビギナーヨガ60		ルーシーダットン		イージーホットヨガ60		アロマヨガ	30
小中 たて				kaori たて		[タイ古式ヨガ]		田中夏芽 たて		峰岸 たて	11:00
						Kyoko よこ				シート向き変更	30
11:00											11:00
30											30
10:30~11:30				11:30~12:30		11:30~12:30		11:45~12:45		11:30~12:15	11:00
骨盤調整ヨガ				インド式ヨガ		リラックスヨガ60		デトックスフローヨガ		B to B 骨盤スリム	12:00
小中 たて				いーむれ たて		さくら たて		岡 たて		幸恵 たて	30
											30
12:00											12:00
30											30
12:45~13:45				13:40~14:25		14:30~15:30		13:10~14:10		14:30~15:30	12:00
リラックスヨガ60				バレエストレッチ		ハタヨガ		骨盤ストレッチ		骨盤調整ヨガ	13:00
kaori たて				田中絵里 よこ		non たて		岡 たて		落合 たて	30
											30
14:00											14:00
30											30
14:30~15:30											14:00
温スタ											30
アクティ											30
部											30
利根川 よこ											30
											30
15:00											15:00
30											30
15:00~20:00											15:00
アクティブヨガ											30
今村 たて											30
											30
16:00											16:00
30											30
19:00~20:00											16:00
アクティブヨガ											30
今村 たて											30
											30
17:00											17:00
30											30
19:00~20:00											17:00
アクティブヨガ											30
今村 たて											30
											30
18:00											18:00
30											30
19:00~20:00											18:00
アクティブヨガ											30
今村 たて											30
											30
19:00											19:00
30											30
19:00~20:00											19:00
アクティブヨガ											30
今村 たて											30
											30
20:00											20:00
30											30
20:30~21:30											20:00
リラックスヨガ60											30
いづみ たて											30
											30
21:00											21:00
30											30
20:30~21:30											21:00
リラックスヨガ60											30
いづみ たて											30
											30
21:00											21:00
30											30
20:40~21:40											21:00
腸体操											30
SACHIKO よこ											30
											30
21:10~22:10											21:00
有料スリム体幹											30
(※別途申し込み)											30
SACHIKO よこ											30
											30

※腸体操のご予約は、週2本までとさせていただきます。

【定員】 たて…18名 よこ…20名

※クラスの特性上必要な場合には適宜換気を行わせて頂きます。

※キャンセル処理をせずにお休みされた場合、1回分のカウントとなります。ご了承ください。(キャンセル可能時間30分前まで)

※スタジオへは、ヨガマット・バスタオル・水分(500ml以上)・汗拭き用のタオルを必ずお持ちください。

※スタジオへは、開始時間の5分前より入場いただけます。 ※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

※温スタ…室温、加湿を通常よりも低く設定し、運動量を増やしていくクラスです。トレーニングや有酸素運動を部活の様に行います。